BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Ernst-Heinrich-Geist Str. 9
D-50226 Frechen

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WLEMRW17910)
- den Namen des Produktes (WESLO® 550 Rudergerät)
- die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung).

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die aus unsachgemäßen Gebrauch oder Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original AICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitnessgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

Teile-Nr. 178032 R0801A

In Taiwan gedrückt © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO®

550

ADJUSTABLE RESISTANCE ROWING MACHINE

Modell-Nr. WLEMRW17910

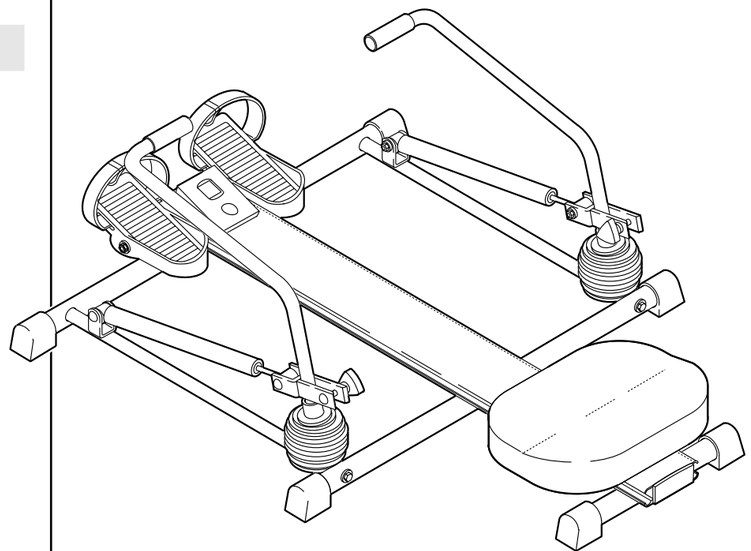
BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.



⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

Unsere Website:

www.weslo.com

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir Ihnen dafür danken, dass Sie sich für den Kauf der WESLO® 550 das Rudergerät mit dem verstellbaren Kraftwiderstand, entschieden haben. Rudern ist bekanntlicherweise eines der wirkungsvollsten Sportarten, um fit zu bleiben, die Muskeln zu trainieren und den Kreislauf zu stärken. Die WESLO 550 ist so konzipiert, dass Sie dieses effektive Training in Ihren eigenen vier Wänden bequem durchführen können.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie das WESLO® 550 in Verwendung nehmen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung.

Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist WLEMRW17910.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie das Rudergerät in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Benutzen Sie das Rudergerät nur wie es in dieser Bedienungsanleitung beschreiben steht.**
2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergerät, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.**
4. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.**
6. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**
7. **Halten Sie Hände von beweglichen Teilen fern.**
8. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**
9. **Das Rudergerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. AICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

WESLO ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, GmbH.

BENUTZUNG DES RUDERGERÄTS

BENUTZUNG DES DIGITALANZEIGERS

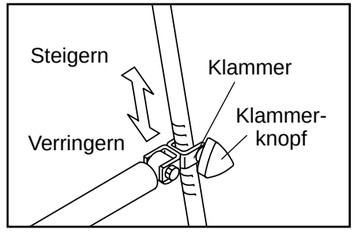
Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie den Digitalanzeiger-Knopf.

Um die Funktionen zu ändern, drücken Sie den Knopf bis die gewünschte Funktion gezeigt wird (schwarze Dreiecke geben die gewählte Funktion an). Folgende Funktionen erscheinen auf der Bildfläche:

- **SCAN—**Der Digitalanzeiger zeigt in einem 5- Sekunden-Rhythmus abwechselnd die Zeit und den Kalorienverbrauch.
- **ZAHL (CNT)—**Der Digitalanzeiger zeigt die Anzahl der bereits durchgeführten Wiederholungen, bis zu 9.999.
- **ZEIT (TMR)—**Der Digitalanzeiger misst die Zeitspanne (bis zu 99 Minuten) vom Beginn der Übung an. Nach fünf Sekunden Stillstand pausiert der Zeitmesser.
- **KALORIEN (CAL)—**Der Digitalanzeiger zeigt die ungefähre Anzahl der abgebauten Kalorien. Anmerkung:Diese Funktion ist nur dafür gedacht, Trainingsprogramme miteinander zu vergleichen, nicht für gesundheitliche Zwecke.

Um den Digitalanzeiger wieder einzustellen, drücken Sie den Knopf und halten Sie ihn zwei Sekunden lang. **Der Digitalanzeiger stellt sich automatisch nach fünf Minuten Stillstand ab.**

DEN WIDERSTAND EINSTELLEN



Um die Intensität Ihrer Übungen zu variieren, kann der Kraftwiderstand des Ruders verstellt werden. Dieser Widerstand wird anhand der Positionen der Klammern am Ruder eingestellt. Um den Widerstand zu ändern, müssen Sie zuerst die Klammerknöpfe lockern. Um den Widerstand zu steigern, müssen Sie die Klammern an den Rudern hochschieben; um den Widerstand zu verringern, schieben Sie die Klammern nach unten. Ziehen Sie die Klammerknöpfe fest an. **Prüfen Sie anhand der Markierungen an den Rudern, ob beide Klammern auf derselben Höhe sind.**

RICHTIGE RUDER-ART

Setzen Sie sich so auf den Sitz, dass Sie in Richtung Füsse blicken. Stellen Sie die Füsse in die Fußstützen und legen Sie die Halter so an, dass sie fest um Ihre Füsse liegen. Halten Sie die Handgriffe der Ruder mit einem Überhandgriff. Die richtige Art zu rudern umfasst drei Phasen:

1. Die erste Phase ist das GREIFEN. Schieben Sie sich auf dem Sitz nach vorne, bis die Kniee fast die Brust berühren. Drehen Sie die Ruder so weit, bis die Hände fast die Füsse berühren.
2. Die zweite Phase ist das SCHIEBEN. Schieben Sie sich nun mit den Beinen nach hinten. Halten Sie den Rücken dabei gerade. Lehnen Sie sich etwas aus der Hüfte heraus (nicht aus der Taille heraus) nach hinten und fangen Sie an, die Ruder an die Brust zu ziehen, wobei Sie die Ellbogen nach aussen strecken.
3. Die dritte Phase ist die ENDRUNDE. Die Beine sollten nun fast ganz ausgestreckt sein. Ziehen Sie die Ruder weiter an die Brust, bis die Hände die Brust berühren.

Nach der Endrunde strecken Sie die Arme gerade aus und ziehen sich auf dem Sitz mit den Beinen nach vorne. Wiederholen Sie diese drei Phasen in weichen, fliessenden Bewegungen. Denken Sie daran, immer gleichmässig ein- und auszuatmen—halten Sie auf keinen Fall die Luft an.

EINSCHLAG-RUDERN

Setzen Sie sich wie oben beschrieben in das Rudergerät und strecken Sie die Beine so weit aus, bis sie fast ganz ausgestreckt sind. Halten Sie den Rücken dabei gerade. Ziehen Sie nun das rechte Ruder abwechselnd mit dem linken Ruder an die Brust.

SIT-UPS

Setzen Sie sich in das Rudergerät wie oben beschrieben. Achten Sie darauf, dass die Füsse richtig in den Fußstützen eingeschnallt sind. Beugen Sie die Kniee leicht an und verschränken Sie die Hände hinter dem Nacken. Machen Sie so viele Sit-Ups wie Sie wollen.

WARTUNG UND LAGERUNG

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Wischen Sie die Sitzschiene und die Rollen auf der Sitzklammer regelmässig ab, damit sie staubfrei und sauber bleiben. Das Rudergerät kann mit einem weichen Tuch und einem sanften Reinigungsmittel gesäubert werden. Halten Sie Flüssigkeiten von dem Digitalanzeiger fern.

Wenn der Digitalanzeiger nicht richtig funktioniert, dann ersetzen Sie bitte die Batterien. Die meisten Probleme rühren von leeren Batterieen her. Sehen Sie sich bitte Montage-Schritt 11 auf Seite 5 mit der Anleitung zum Batterienwechsel an.

Das Rudergerät kann in einer Hochkant-Stellung gelagert werden, um Platz zu sparen. **Lagern Sie das Rudergerät an einem Ort, wo Kinder das Gerät nicht kippen können.** Nehmen Sie die Batterien aus dem Digitalanzeiger heraus, wenn Sie das Rudergerät lagern.

MONTAGE

Legen Sie alle Teile des Rudergeräts auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Bevor Sie mit der Montage anfangen, lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch.

FÜR DIE MONTAGE BRAUCHT MAN FOLGENDE ARTIKEL (IN DER PACKUNG NICHT ENTHALTEN): eine verstellbare Schrau-benschlüssel und einen Kreuzschraubenzieher .

1. **Anmerkung: Bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM ZUR IDENDTIFIZIERUNG DER TEILE in der Mitte dieser Anleitung, um kleine Teile identifizieren zu können.**

   Positionieren Sie die Sitzschiene (2) so, dass der Membranschalter-Draht (39) an dem angezeigten Ende ist. Legen Sie eines der langen Stabilisatoren (1) so hin, dass die grossen Löcher an der angezeigten Seite sind.

   Befestigen Sie den langen Stabilisator (1) mit vier kurzen Stabilisator-Bolzen (7) und vier kleinen Unterlegscheiben (22) an der Sitzschiene (2).

1. **Anmerkung: Bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM ZUR IDENDTIFIZIERUNG DER TEILE in der Mitte dieser Anleitung, um kleine Teile identifizieren zu können.**

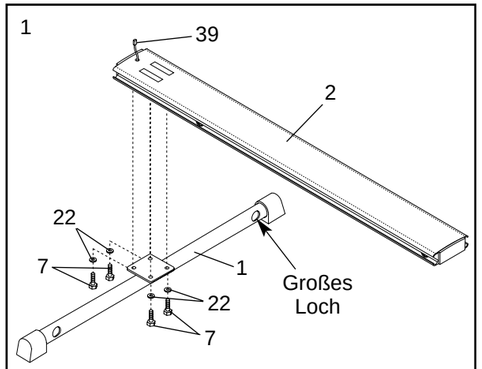
   Positionieren Sie die Sitzschiene (2) so, dass der Membranschalter-Draht (39) an dem angezeigten Ende ist. Legen Sie eines der langen Stabilisatoren (1) so hin, dass die grossen Löcher an der angezeigten Seite sind.

   Befestigen Sie den langen Stabilisator (1) mit vier kurzen Stabilisator-Bolzen (7) und vier kleinen Unterlegscheiben (22) an der Sitzschiene (2).

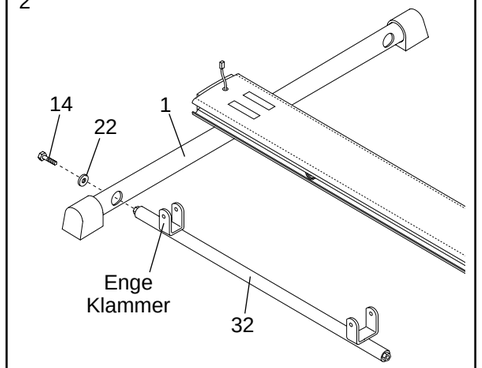
3. Schieben Sie den anderen langen Stabilisator (1) auf die beiden Enden der zwei Verbindungsstangen (32).

   Befestigen Sie den langen Stabilisator (1) mit zwei langen Stabilisator-Bolzen (14) und zwei kleinen Unterlegscheiben (22) an den Verbindungsstangen (32). **Ziehen Sie die langen Stabilisator-Bolzen nicht zu fest an.**

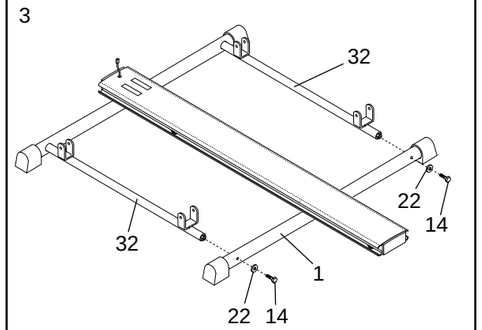
1



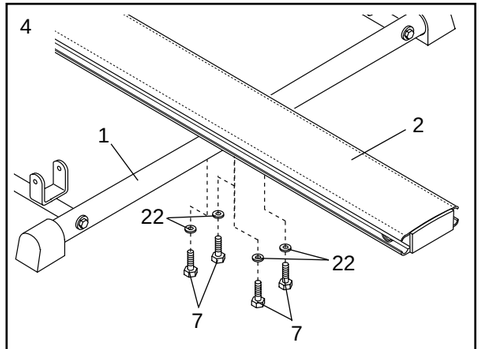
2



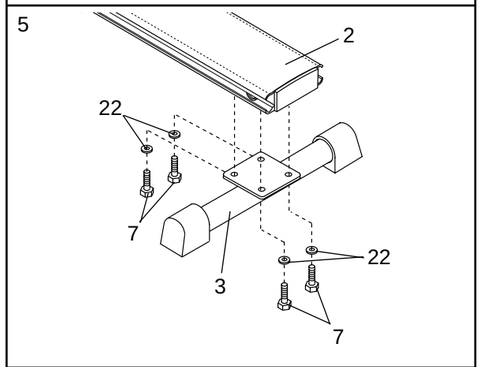
3



4. Befestigen Sie den langen Stabilisator (1) mit vier kurzen Stabilisator-Bolzen (7) und vier kleinen Unterlegscheiben (22) an der Sitzschiene (2).

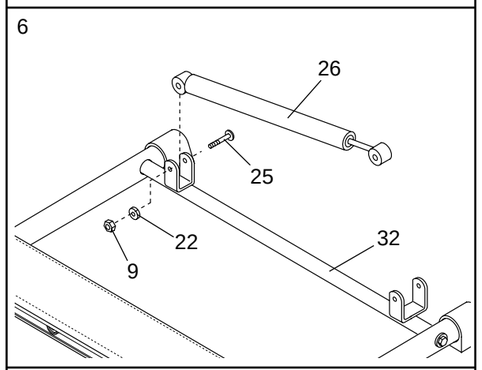


5. Befestigen Sie den kurzen Stabilisator (3) mit vier kurzen Stabilisator-Bolzen (7) und vier kleinen Unterlegscheiben (22) an der Sitzschiene (2).



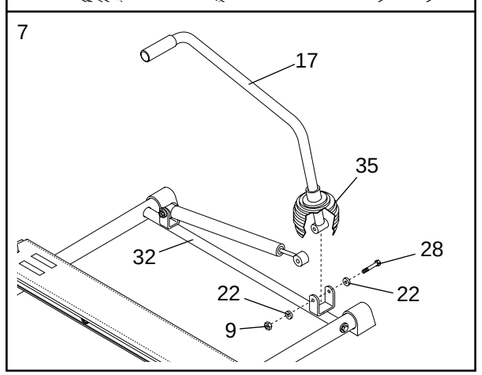
6. Positionieren Sie einen Widerstandszylinder (26) wie in der Zeichnung angegeben. Befestigen Sie den Widerstandszylinder mit einem Zylinder-Bolzen (25), einer kleinen Unterlegscheibe (22) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (9) an der angezeigten Klammer an der rechten Verbindungsstange (32).

   Befestigen Sie den anderen Widerstandszylinder (nicht in der Abbildung) auf dieselbe Weise.



7. Platzieren Sie das rechte Ruder (17) wie in der Abbildung angegeben. Befestigen Sie das rechte Ruder mit einem Ruder-Bolzen (28), zwei kleinen Unterlegscheiben (22) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (9) an der angezeigten Klammer an der rechten Verbindungsstange (32). Schieben Sie die Gummihülse (35) hinunter, damit sie die Klammer abdeckt.

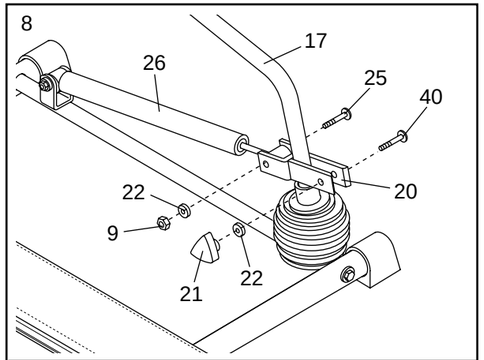
   Befestigen Sie das linke Ruder (nicht in der Abbildung) auf dieselbe Weise.



8. Befestigen Sie die angezeigten Enden der Klammer (20) mit einem Zylinder-Bolzen (25), einer kleinen Unterlegscheiben (22) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (9) am rechten Widerstandszylinder (26).

   Sichern Sie das andere Ende der Klammer (20) mit einem Klammer-Bolzen (40), einer kleinen Unterlegscheibe (22) und einem Klammer-Knopf (21) am rechten Ruder (17).

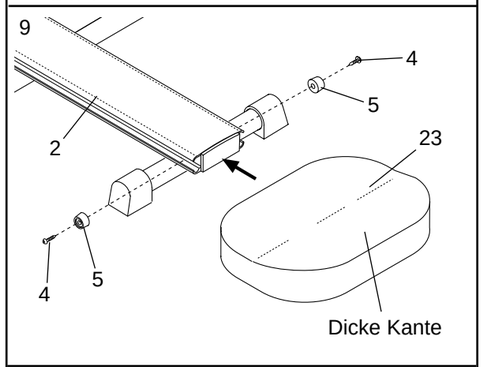
   Befestigen Sie die andere Klammer (nicht in der Abbildung) am linken Widerstandszylinder und am linken Ruder (hier nicht abgebildet) auf dieselbe Weise. **Achten Sie darauf, dass beide Klammern auf derselben Höhe sind.**



9. Enfernen Sie die beiden angezeigten Sitz-Stöpsel (5).

   Schieben Sie den Sitz (23) auf die Sitzschiene (2). **Achten Sie darauf, dass die dicke Kante des Sitzes wie angezeigt platziert ist und dass die Rollen (hier nicht abgebildet) unter dem Sitz in den Rillen an den Seiten der Schiene sind.**

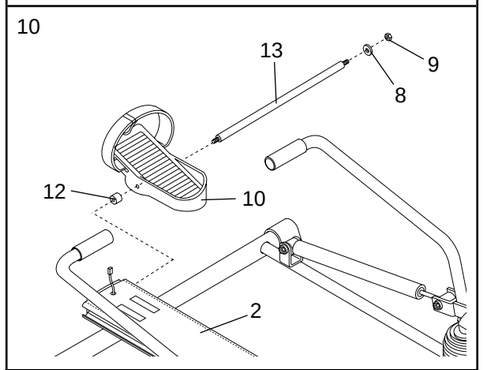
   Bringen Sie die beiden Sitz-Stöpsel (5) mit den Sitz-Sperr-Schrauben (4) wieder an.



10. Schieben Sie die Fußstützen-Stange (13) in das angezeigte Loch der Sitzschiene (2).

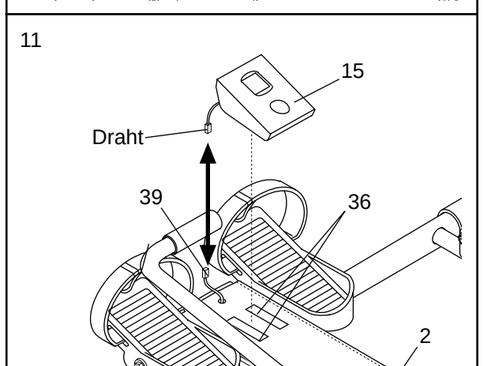
    Schieben Sie einen Plastik-Abstandhalter (12) und eine Fußstütze (10) auf das reche Ende der Fußstützen-Stange (13). Sichern Sie die Fußstütze mit einer grossen Unterlegscheibe (8) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (9).

    Sichern Sie die andere Fußstütze (nicht in der Abbildung) am linken Ende der Fußstützen-Stange (13) auf dieselbe Weise.



11. Legen Sie zwei 1,5V-Batterien (nicht in der Packung enthalten) in den Digitalanzeiger (15). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Achten Sie darauf, dass die Batterien richtig eingelegt sind.

    Verbinden Sie den Draht, der von dem Digitalanzeiger (15) zu dem Membranschalter-Draht (39) führt. Entfernen Sie das Schutzband von den Befestigungs-Streifen (36). Drucken Sie den Digitalanzeiger auf die beiden Befestigungs-Streifen; **achten Sie darauf, dass Sie die Drähte nicht einklemmen.**



12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Rudergerät in Betrieb nehmen.** Legen Sie eine Unterlage unter das Rudergerät, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

TEILELISTE—Modell-Nr. WLEMRW17910

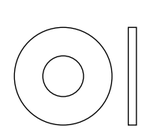
R0801A

Bestell-Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	2	Langer Stabilisator
2	1	Sitzschiene
3	1	Kurzer Stabilisator
4	8	Sitz-Schraube/Sitz-Sperr-Schraube
5	4	Sitz-Stöpsel
6	2	Sitzschiene-Kappe
7	12	Kurzer Stabilisator-Bolzen
8	2	Große Unterlegscheibe
9	8	M8 Nylon-Verschlussmutter
10	2	Fußstütze
11	2	Riemen
12	2	Plastik-Abstandshalter
13	1	Fußstützen-Stange
14	4	Langer Stabilisator-Bolzen
15	1	Digitalanzeiger
16	2	Ruder-Kappe
17	1	Rechtes Ruder
18	1	Linkes Ruder
19	2	Handgriff
20	2	Klammer
21	2	Klammer-Knopf
22	26	Kleine Unterlegscheibe
23	1	Sitz
24	1	Sitz-Klammer
25	4	Zylinder-Bolzen
26	2	Widerstandszylinder
27	1	Magnet
28	2	Ruder-Bolzen
29	2	Ruder-Muffe
30	4	Ruder-Bucshe
31	2	Magnet-Schraube
32	2	Verbindungsstange
33	4	Rad
34	6	Endkapppe
35	2	Gummihülse
36	2	Befestigungs-Streifen
37	4	Sitz-Mutter
38	4	Rad-Bolzen
39	1	Membranenschalter/-Draht
40	2	Klammer-Bolzen
#	1	Bedienungsanleitung

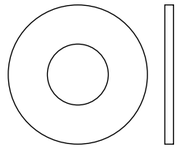
Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Mehr Information über die Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung.

Entfernen Sie das Diagramm zur Identifizierung der Teile, die Teileliste und die Detailzeichnung von der Anleitung. Bewahren Sie diese Seiten für späteren Gebrauch.

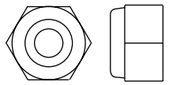
Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die unter jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind. **Wichtig: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon an größeren Teilen angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**



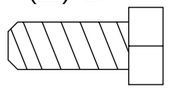
Kleine Unterlegscheibe (22)–26



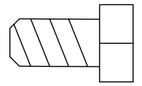
Große Unterlegscheibe (8)–2



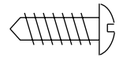
M8 Nylon-Verschlussmutter (9)–8



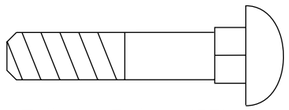
Langer Stabilisator-Bolzen (14)–4



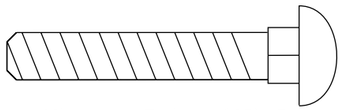
Kurzer Stabilisator Bolzen (7)–12



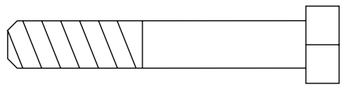
Sitz-Schraube/ Sitz-Sperr-Schraube (4)–2



Zylinder-Bolzen (25)–4



Klammer-Bolzen (40)–2



Ruder-Bolzen (28)–2

DETAILZEICHNUNG—Modell-No. WLEMRW17910

R0801A